

ゆずりはニュース

vol. 78

ゆずりはスタッフの
ちよつこ一言

ゆずりは薬局楠瀬です。
あけましておめでとうござい
ます!! 今年もよろしくお
願いたします。年末年始は
コロナも岡山県含めて弱まっ
ていますか、油断は大敵!
オミクロン株が徐々に増えて
いく海外のように日本もい
つかは第6波と続くと思っ
ております。しかし、今年は2
年ぶりに比較的おたやかな
お正月を過ごせたのでは
ないでしょうか? WーITH
コロナ: 手洗い・うがい・アルコール
でインフルエンザだけでなくコロナ
もいっかなくな
ってほしい
と切に願
います。



生環研の プロポリス VCのど飴

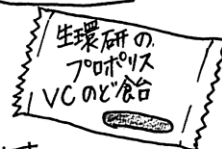
天然の抗生物質
プロポリス配合

のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは(殺菌)(抗菌)(免疫力強化)などに
用いられる注目されている成分です。



ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

ゆずりは健康コラム ～入浴の効果～

体を温めて免疫力を上げるには、運動だけでなく毎日の入浴も大切です。シャワーで済ませず、湯船につかるようにしましょう。

湯船につかって体を温めると、ヒートショックプロテインというタンパク質がつけられます。このタンパク質はストレスに立ち向かい、傷ついた細胞を修復して免疫機能を高めてくれる働きがあります。

さらに、ヒートショックプロテインが脳のGABA受容体に作用し、深い眠りが増えるという報告もあります。ぐっすり深い睡眠がとれることで、日常の疲れが癒されて日々のパフォーマンス向上に役立つと考えられています。

入浴時間は42℃なら10分、41℃なら15分、40℃なら20分がベストです。

入浴後も体を10～15分保温することで、しっかりと体が温まります。

水分を補給するときには、常温か温かい飲み物にしましょう。入浴前にもしっかり水分を取っておくことも大切です。

ヒートショックプロテインは入浴の2日後をピークに1～3日後頃まで増加するため、毎日ではなく週2回ほどでも効果が期待できます。

試験やプレゼン、遠足や登山など、ここぞという日の2日前に湯船にしっかりつかると体調万全で乗り切れるでしょう。

入浴剤やアロマなども楽しみながら、自分好みの入浴法を見つけてみてください。



若 軽 錠 S	240錠	480錠
若 軽 錠 S	若 軽 錠 S	若 軽 錠 S
¥3,960	¥7,150	¥12,100

でお悩み解決 しませんか??

冷えは万病のもと!!

若 軽 錠 S は薬用成分、ビタミンB・E 配合。

体温を上げて
抵抗力の強い
体をつくろう♪

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp

TEL: (0867)-76-2355